|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 进餐时间 | 进餐食物 | | | 可替换食物 |
| **早餐**  **（7：00-7：30）** | 杂粮饭（50g） | | 大米（25g） |  |
| 糙米（25g） | 红小豆、绿豆、红米、玉米、黑米、燕麦米、荞麦米、小米 |
| 水煮鸡蛋（1个） | | | 鸡蛋羹（无油）、鸽子蛋（3个）、鹌鹑蛋（4-6个）、白灼虾 |
| 蔬菜（100g） | | | 绿叶蔬菜/豆类/菌菇类/丝瓜/芦笋/豆芽/西红柿/海带等 |
| **上午加餐**  **（9:30-10:00）** | 低脂/脱脂牛奶 (250ml) | | | 无糖酸奶/无糖豆浆/低脂牛奶 |
| 甜玉米1根 | | | 全麦面包（1片）/紫薯(100g)/蒸土豆(100g)/无糖杂粮馒头(35g)/素菜饺子（4个）/苏打饼（3片） |
| **午餐** | 杂粮饭（75g） | 大米(40g) | | 杂粮饭/荞麦面/燕麦饭/黑米饭 |
| 糙米(35g) | |
| 蛋白类 | 瘦肉(60g) | | 各类鱼/牛肉/羊肉/鸡肉/鸭肉/排骨/虾/鱿鱼/贝壳类 |
| 虾(100g) | |
| 蔬菜2-3种 (200g) | | | 绿叶蔬菜/豆类/菌菇类/丝瓜/芦笋/豆芽/西红柿/海带等 |
| **下午加餐**  **(15:00-15:30)** | 低糖指数水果(<200g) | | | 苹果/青瓜/西红柿/桃子/梨子/桔子/柚子/猕猴桃/李子/火龙果/杨桃/番石榴/草莓/樱桃/蓝莓 |
| **晚餐** | 杂粮饭（75g） | 大米(30g) | | 杂粮饭/荞麦面/燕麦饭/黑米饭 |
| 糙米(30g) | |
| 蛋白类 | 蒸鱼(100g) | | 各类鱼/牛肉/羊肉/鸡肉/鸭肉/排骨/虾/鱿鱼/贝壳类 |
| 豆腐(150g) | |
| 蔬菜2-3种 (200g) | | | 绿叶蔬菜/豆类/菌菇类/丝瓜/芦笋/豆芽/西红柿/海带等 |
| **晚上加餐**  **（20:00-20:30）** | 低脂/脱脂牛奶 (250ml) | | | 无糖酸奶/无糖豆浆/低脂牛奶 |
| （生）燕麦(25g) | | | 甜玉米（半截）/苏打饼(3片)/无糖燕麦面包/蔬菜饺子(3个) |

**注意事项:** 孕妇应根据自身体重增长情况及饮食习惯调整。

**1、主食:** 不吃大米粥(白粥、肉粥、菜粥)、面食、肠粉、糯米、油腻(含油的皮、五花肉、刷牛肉、猪脚、煎炸烧烤、炒粉面饭)的食物;不吃含奶油食物及糖分高的水果(香蕉、葡萄、荔枝、芒果、红枣、西瓜、桂圆、柿子、榴莲等)。另外土豆、地瓜、玉米、芋子等含淀粉高，属于主食，不可作为蔬菜;

**2、每天饮白开水 1500-2000ml(夏天可适当加量)**，避免餐前或餐后大量饮水;

**3、进餐顺序:蔬菜→蛋白→主食。**不推荐喝鱼、肉炖煮的汤，可喝无油西红柿蛋汤、紫菜蛋汤等，喝汤应在餐前 15分钟。

4、以上食物重量均为生重，即为烹煮前重量。(手掌法:主食每日2-3拳头、蛋白每日 4-5个掌心、蔬菜每日 1-2手捧、水果1拳头、素油一拇指尖)

**5、每周安排活动3-4天，每天30-60分钟**，最佳为早、晚餐后0.5-1小时开始(依自身耐受性调整活动强度)。

**6、富含铁食物动物性食物**: 猪肝、动物血(猪、鸭血);红肉(猪、牛、羊的瘦肉);动物铁吸收率高，比较推荐; **植物性食物**: 香菇、木耳、海带、菠、紫等(不推荐红枣，含糖高)。**水果**: 如樱桃;

**谷类**: 推荐粗细粮搭配，如红米、玉米、黑米、小米、糙米、苦荞等，与大米3:7比例薯类: 如淮山、芋头、土豆、红薯、紫薯等淀粉性蔬菜: 茹豌豆、藕、荸荠、菱角、莲子

**非淀粉性蔬菜**: 推荐多样化，，如西兰花、小白菜、鲜蘑、海带思、黄瓜、油菜、木耳等，推荐采用，亚麻籽油拌菜或橄榄油低温烹饪，避免腌制类蔬菜

**鱼肉蛋类**: 避免腌熏及煎烤类烹饪方式，减少肥肉内脏、鸡皮等高脂肪高胆固醇类动物制品摄入豆制品类:推荐豆浆、豆腐干、素鸡、腐竹、干豆腐、豆腐和豆腐脑等健康豆制品

**乳制品类:**以原味乳品为主，避免乳酸类饮料;如合并肥胖、高脂血症等慢性疾病，推荐低脂或脱脂乳制品水果类:推荐低升糖类,如草莓、桑葚、樱桃、梨、苹果、葡萄柚、橘子等，避免蜜饯类水果制品

**坚果类:**注意控制油脂类坚果摄入量，如核桃、榛子、腰果等，减少盐焗等精加工类坚果，以原味摄取为主

**烹饪用油:**推荐多化用油，植物油为主，如橄榄油、亚麻籽油、葡萄籽油、茶油、花生油、玉米油、葵花籽油等，避免荤油

**盐:**每日限盐5g以内，控制隐形高钠类调味品的摄入量，如鸡精、味精、耗油、酱油、黄豆酱等水:推荐每日白开水及矿泉水等，避免碳酸饮料、浓茶、咖啡的摄入，限制果汁类饮品摄入量(全麦面包:配料表第一位全麦粉>=40%，0糖，例如无白砂糖，蔗糖等)

**食物生熟互换:**50g生米=130g熟米饭，50g面粉=75g馒头，50g生肉=35g熟肉尽量少炸、炒、等多油耗的烹饪方式，**以蒸、煮、炖等清淡饮食优选**